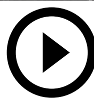
TREINO DE 1 HORA

FICHA DE TREINO - 3
MASCULINO
DIA 1
SEGUNDA-FEIRA
PERNAS E PANTURRILHAS



	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
AGACHAMENTO SMITH OU LIVRE	5	12,12,12,8 4 A 6	60S a 3min	
LEG PRESS ABDUZIDO	5	15,15,12,12,10	60S	
CADEIRA EXTENSORA	10	10,10,10,10,10 10,10,10,10,10	15s	
MESA FLEXORA	6	15,15,12,12 12,10	60S	
ELEVAÇÕES PELVICAS C/ BARRA OU HALTER	4	15,15,12,12	60S	DEAD STOP
PANTURRILHAS EM PÉ	6	20,20,20 20,20,20	60S	

PROGRESSÃO DE CARGA A CADA SÉRIE 



INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ATÉ 60 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 60 SEGUNDOS ATÉ 3 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

TREINO DE 1 HORA

FICHA DE TREINO 3
MASCULINO



DIA 2
TERÇA-FEIRA
PEITO E COSTAS

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
SUPINO INCLINADO COM HALTER	5	12,12,12,8 4 A 6	60S a 3min	
CRUCIFIXO INCLINADO CABO OU HALTER	5	12,12,12,12,12	60S	
SUPINO RETO COM HALTER	5	12,12,10,10 4 A 6	60S a 3min	
REMADA CURVADA PRONADA	4	12,12,10 4 A 6	60S a 3min	
REMADA UNILATERAL COM HALTER	4	15,15,12,12	60S	
BARRA FIXA PRONADA ABERTA	5	12,12,12,12,12	60S	
				PROGRESSÃO DE CARGA A CADA SÉRIE
Abdominal crunch	4	30,30,30,30	60S	COM PESO
Prancha abdominal	4	1 MINUTO (CADA)	60S	

*
INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ATÉ 60 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 60 SEGUNDOS ATÉ 3 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

TREINO DE 1 HORA

FICHA DE TREINO 3
MASCULINO
DIA 3
QUARTA-FEIRA
FEMURAIS E BRAÇOS



	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
MESA FLEXORA	5	6,6,6,6,6	15s	CLUSTER SET
FLEXOR DEITADO COM HALTER	4	15,15,15,15	60S	
STIFF COM BARRA OU HALTER	4	15,15,15,15	60S	
ROSCA ALTERNADA	4	12,12,10,10	60S	BANCO 45°
TESTA COM BARRA W	4	12,12,10,10	60S	
ROSCA DIRETA CABO COM BARRA RETA TRÍCEPS PULEY COM BARRA	4	15,15,12,12	60S	
ROSCA SPIDER COM HALTER TRÍCEPS FRANCÊS COM HALTER	4	12,12,12,12	60S	BANCO 90°

PROGRESSÃO DE CARGA A CADA SÉRIE



INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ATÉ 60 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 60 SEGUNDOS ATÉ 3 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

TREINO DE 1 HORA

FICHA DE TREINO 3
MASCULINO



DIA 4
QUINTA-FEIRA
PEITO E OMBROS

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
SUPINO INCLINADO NO SMITH	5	12,12,10,10,8	60S	
SUPINO INCLINADO COM HALTER	5	12,12,10,10,8	60S	
DESENVOLVIMENTO COM HALTER	5	12,12,10,10,8	60S	
ELEVAÇÕES LATERAIS COM HALTER	10	10,10,10,10,10 10,10,10,10,10	15s	
ELEVAÇÕES FRONTAIS COM CORDA	4	12,12,12,12	60S	
CRUCIFIXO INVERSO COM HALTER	5	12,12,12,12,12	60S	
				PROGRESSÃO DE CARGA A CADA SÉRIE
Abdominal crunch	4	30,30,30,30	60S	COM PESO
Prancha abdominal	4	1 MINUTO (CADA)	60S	

* INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ATÉ 60 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 60 SEGUNDOS ATÉ 3 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

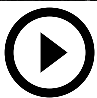
TREINO DE 1 HORA

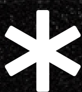
FICHA DE TREINO 3
MASCULINO



DIA 5
SEXTA-FEIRA
COSTAS, PERNAS E PRIORIDADES

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
BARRA FIXA PRONADA ABERTA	5	12,12,12,12,12	60S	
REMADA CURVADA SUPINADA C/ BARRA	4	15,15,12,12	60S	
TERRA SUMÔ	4	12,12,10,8	60S A 3MIN	
LEG PRESS COM PÉS PARALELOS	10	6,6,6,6,6 6,6,6,6,6	15s	
AVANÇO NO SMITH	4	12,12,12,12	60S	
PANTURRILHA NO LEG PRESS	10	10,10,10,10,10, 10,10,10,10,10	15s	

PROGRESSÃO DE CARGA
A CADA SÉRIE 


INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ATÉ 60 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 60 SEGUNDOS ATÉ 3 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO
MASCULINO

60 DIAS
PROJETO

DIA 6
SABADO
(APENAS CARDIO)

	Cardio	40 até 60 min p emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 30 min a 45 min p definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 10 a 20 min ganho de massa (5% até 14% bf)

DIA 7
DOMINGO

(DESCANSO)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453